www.mohfw.gov.in / www.nphce.nhp.gov.in

सत्यमेव जयते

# वरिष्ठ नागरिकों के लिए फिटनेस गाइड







राष्ट्रीय बुजुर्ग स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम
एनपीएचसीई

राष्ट्रीय बुजुर्ग स्वास्थ्य
देखभाल कार्यक्रम (एनपीएचसीई)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

# स्वस्थ आदतों से
# वृद्धावस्था......
## ......सुखद बनाएं



# विषय सूची


1. वृद्धावस्था में शारीरिक बदलाव ................03
2. वृद्धावस्था की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं .......05
3. वृद्धावस्था से संबंधित बीमारियों से कैसे बचें और स्वस्थ रहें..................................................07
4. व्यक्तिगत स्वच्छता..........................13
5. स्वास्थ्यवर्धक भोजन..........................15
6. स्वस्थ हड्डियां...............................19
7. गिरना और दुर्घटनाएं ........................21
8. मुंह के स्वास्थ्य की देखभाल...................24
9. अच्छी नींद.................................27
10. आंखों की रोशनी को ठीक कैसे रखें ...........29
11. अच्छी श्रवण शक्ति कैसे सुनिश्चित करें.........31
12. दवाओं का प्रबंधन .........................33
13. अकेले खुश कैसे रहें.........................37
14. चिंताओं और व्यग्रताओं से कैसे निपटें ..........40
15. प्राकृतिक तरीकों से मानव शरीर से विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन)...........................43



# 01 वृद्धावस्था में शारीरिक बदलाव



उम्र बढ़ना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। बड़ी संख्या में लोगों को बुढ़ापे की दहलीज पर कदम रखते समय इसके बारे में बहुत कम जानकारी होती है या कोई जानकारी नहीं होती है। ऐसे लोगों के लिए बुढ़ापा चुपके से आ जाता है और बहुत कम लोग इसके लिए तैयार रहते हैं। उम्र के साथ आपके शरीर में कई बदलाव आते हैं। शरीर की पुनरूत्पादक क्षमता कम होने लगती है। आप पहले की तरह चुस्त नहीं रहते हैं और आपके शरीर में कमजोरी के लक्षण दिखने लगते हैं। बढ़ती उम्र के साथ आने वाले बदलाव क्रमिक होते हैं। आपका स्वास्थ्य एक बड़ी चिंता का विषय बन सकता है। किंतु, यदि आप शरीर में हो रहे बदलावों को समझ लेते हैं और स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक उपाय करते हैं, तो आप अपने बुढ़ापे का आनंद उठा सकते हैं। कुछ आम शारीरिक बदलाव निम्न प्रकार हैं:



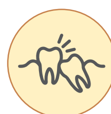
**बाल:** बाल सफेद और कम हो जाते हैं। अधिकार पुरुष गंजेपन से प्रभावित होते हैं।



**इंद्रियां:** दृष्टि और श्रवण शक्ति कमजोर हो जाती है। सूंघने और स्पर्श की इंद्रियां भी कमजोर हो जाती हैं। स्वादकलिकाएं कम हो जाती हैं और पोषण प्रभावित हो सकता है।



**त्वचा:** बढ़ती उम्र के साथ त्वचा की नम्यता कम हो जाती है और यह ढीली और झुर्रीदार हो जाती है।



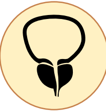
**दांत:** दांत को अपक्षय से बचाने वाला मजबूत दंतवल्क उम्र बढ़ने के साथ क्षय होने लगता है, जिससे कैविटी होने की संभावना बढ़ जाती है। मसूड़ों की बीमारियां भी होती हैं। दांत की समस्याओं के कारण आदमी अच्छे से चबा या निगल नहीं पाता।



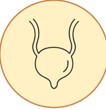
**मुँह:** मुँह के सूखेपन की भी समस्या हो सकती है। यह बुजुर्ग व्यक्तियों द्वारा ली जाने वाली कई दवाओं का सामान्य दुष्प्रभाव होता है।



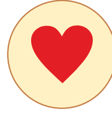
**हड्डियाँ:** हड्डियाँ कमजोर हो जाती है और अस्थि का पदार्थ कम होने लगता है। हड्डियाँ भुरभुरी हो जाती हैं जिससे वे कमजोर हो जाती हैं जिसे ओस्टियोपोरोसिस कहते हैं। इससे वृद्ध लोगों की हड्डियों के टूटने का खतरा बढ़ जाता है।



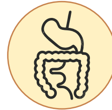
**प्रोस्टेट:** पुरुषों में प्रोस्टेट का आकार बढ़ जाता है।



**मूत्राशय:** महिलाओं में मूत्र नियंत्रण कम होना आम है और यह पुरुषों में भी हो सकता है।



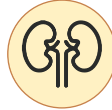
**दिल:** हृदय गति कम हो सकती है और हृदय के वॉल्व और रक्त वाहिकाएं मोटी हो सकती हैं। हृदय की क्षमता घट सकती है जिसके परिणामस्वरूप आंतरिक बल (स्टैमिना) कम होता है। सहनशक्ति के परिणामस्वरूप नुकसान के साथ हृदय कम कुशल हो सकता है। इसके अलावा, एथेरोस्क्लेरोसिस रक्त के प्रवाह को प्रतिबंधित कर सकता है।



**पाचन तंत्र:** पाचन क्रिया धीमी हो जाती है और कांट्रेक्शन कम हो जाता है। इससे अपच, हार्ट बर्न, पेट फूलना और कब्ज हो सकता है।



**मस्तिष्क और स्नायु तंत्र:** मस्तिष्क की कोशिकाएं मरने लगती हैं। इससे मस्तिष्क का कार्य संचालन प्रभावित होता है और अंततः इससे डिमेनशिया अर्थात मनोभ्रंष हो जाता है। किंतु, मनोभ्रंष वृद्धावस्था का प्राकृतिक परिणाम नहीं है। तथापि, वृद्ध लोगों में थोड़ा–बहुत भूलने की बीमारी आम है।



लीवर और किडनी का पूरी क्षमता से काम नहीं करना।

**बढ़ती उम्र में कई शारीरिक बदलाव प्राकृतिक रूप से होते हैं। इन सभी बदलावों के साथ, वरिष्ठ नागरिक सामान्य जीवन जी सकते हैं और सावधानियां बरतकर, सकारात्मकता और स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर सामान्य जीवन बरकरार रख सकते हैं। अपनाई गई जीवन शैली से आप पारिवारिक बीमारियों और बुढ़ापे से संबंधित शारीरिक बदलावों के कारण होने वाली अन्य बीमारियों के होने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं।**

# 02 वृद्धावस्था की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं



बृद्धावस्था में उम्र संबंधी बदलावों से होने वाली बीमारियों से बचना भले ही असंभव प्रतीत हो, किंतु अपने शरीर को स्वस्थ रखने के कई रास्ते हैं। बृद्धावस्था की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं निम्नलिखित हैं:

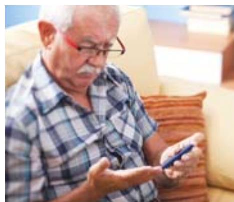
- अल्जाइमर रोग और अन्य मनोभ्रंष
- आर्थ्राइटिस (गठिया)
- अस्थमा और क्रोनिक ब्रोंकाइटिस
- कैंसर
- मोतियाबिंद और कमजोर दृष्टि
- कमजोर श्रवण शक्ति
- अवसाद (डिप्रेशन)
- मधुमेह







- पुरुषों में प्रोस्ट्रेट का बढ़ना
- हृदय रोग
- उक्त रक्तचाप (ब्लड प्रेशर)
- अपच और कब्ज
- ओस्टियोपोरोसिस और फ्रैक्चर
- पार्किंसंस रोग
- न्युमोनिया
- शुष्क, खुखुरी पपड़ीदार त्वचा
- निंद्रा विकार
- आघात (स्ट्रोक)
- क्षय रोग (टीबी)
- महिलाओं में मूत्राशय असंयतता
- मूत्रमार्ग में संक्रमण





## उपचार संबंधी सलाह



- ✗ स्वयं दवा न लें।
- ✗ उपचार में समझौता न करें। स्वास्थ्य सुरक्षा और स्वास्थ्य बीमा तक पहुंच सुनिश्चित करें।
- ✓ सर्वोत्तम विकल्प की तलाश करें और सबसे अच्छे उपलब्ध चिकित्सक की सलाह लें।
- ✗ चिकित्सा में देरी न करें, क्योंकि इससे बीमारी बढ़ सकती है।
- ✗ दूसरों द्वारा बताए गए उपायों पर आंख मूंदकर विश्वास न करें।
- ✓ किसी पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी की सलाह लें।

# 03 वृद्धावस्था से संबंधित बीमारियों से कैसे बचें और स्वस्थ रहें



वृद्धावस्था से संबंधित विभिन्न समस्याओं के बावजूद, व्यक्ति को स्वस्थ और तंदुरुस्त रहने के लिए स्वयं को सक्रिय रूप से व्यस्त रहना चाहिए। यह आंशिक रूप से अनुवांशिक विरासत पर निर्भर करता है कि हमारा बुढ़ापा कैसा होगा, किंतु अधिकांशतः यह ऐसे कारकों से प्रभावित होता है जो हमारे नियंत्रण में होते हैं, जैसा कि हम आहार कैसा लेते हैं, कैसे व्यायाम करते हैं और जीवन के प्रति हमारा समग्र नजरिया क्या है। यहां स्वस्थ बुढ़ापे के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपको अपनी देखभाल करने में मदद करेंगे:

## शारीरिक सक्रियता

आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक यह है कि आप शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। स्वस्थ जीवन के लिए नियमित, सुरक्षित और आनंददायक शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक हैं। शारीरिक क्रियाकलापों के कई लाभ हैं, जो निम्न प्रकार हैं:–

- लम्बी गहरी नींद
- भूख लगना
- बौद्धिक क्षमता में सुधार
- बुरे कॉलेस्ट्रोल की तुलना में अच्छे कॉलेस्ट्रोल के अनुपात में सुधार
- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार और तनाव से राहत
- मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन में सुधार
- सामाजिक सहभागिता और सामाजिक संबंधों में सुधार
- बेहतर व्यक्तित्व
- शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति सजगता
- गिरने और गठिया रोग होने की संभावना में कमी
- मजबूत हड्डियाँ
- संतुलित वजन

## व्यायाम



सप्ताह में नियमित रूप से 4 से 5 बार कम से कम 30 मिनट के लिए व्यायाम करें। सक्रिय रहना और व्यायाम करना आनंददायक भी होता है। नये खेल या शारीरिक गतिविधि के लिए उम्र कोई बाधा नहीं है। आपकी उम्र या स्थिति से कोई फर्क नहीं पड़ता, ऐसी शारीरिक गतिविधि चुनें जो आपके लिए सही हो। यदि आप वर्तमान में कोई व्यायाम नहीं कर रहे हैं तो धीरे–धीरे शुरु करें और फिर इस प्रकार इसे बढ़ाएं कि आपके शरीर को धीरे–धीरे इसकी आदत हो जाए। जीवनपर्यंत नियमित व्यायाम को अपनी जीवन शैली का अभिन्न अंग बनाएं। स्वस्थ रहने के बहुत सारे तरीके हैं। आपको वह तरीका ढूंढना है, जो आपको अच्छा लगता है।

## घूमना



- घूमना व्यायाम का सबसे अच्छा तरीका है। आप थकने तक तेजी से चलें। इसके कई लाभ हैं:
  - ➢ सहनशक्ति और फिटनेस में सुधार।
  - ➢ शारीरिक वजन को नियंत्रित करने में मदद।
  - ➢ मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा पर नियंत्रण।
  - ➢ वजन उठाने वाली हड्डियों के नुकसान की गति घटना।
  - ➢ अन्य लोगों से मिलने का अवसर।
  - ➢ चिंता और अवसाद में कमी।
- कभी भी अपने आप को शय्याग्रस्त न होने दें। यदि आपको सहारे की आवश्यकता पड़े, तो वॉकर या वॉकिंग स्टिक का उपयोग करें, ताकि अपनी मांसपेशियाँ और जोड़ फिट रहें।
- नियमितता ही कुंजी है।
- कभी भी जरूरत से ज्यादा व्यायाम न करें और आपको यह पता होना चाहिए कि कब रुकना है।
- यदि आपको हृदय और फेफड़े की कोई गंभीर बीमारी है और चलने में दिक्कत है तो घूमना शुरू करने से पहले डॉक्टर से परामर्श करें।
- सुबह–सुबह खुले में व्यायाम करने से शरीर को धूप लगती है जिससे रात में नींद अच्छी आती है तथा आपकी हड्डियों को विटामिन डी मिलता है।
- प्रतिदिन जरूर हंसें क्योंकि हंसी एक बेहतरीन दवा है।

## इंडोर गतिविधियां

- **बोर्ड गेम** : यदि आपका कोई एक साथी है, चाहे वह दोस्त, पड़ोसी या पोता–पोती हो, तो लूडो, कैरम, शतरंज और कार्ड खेलना एक अच्छा विकल्प है।
- **पहेलियां**: ये अखबार में रह रोज आती है। पहेलियाँ आपको घंटों तक व्यस्त रखती है, क्योंकि वे बहुत व्यसनी होती हैं।



## योग

- योग शारीरिक क्रियाकलाप प्रारंभ करने के लिए बहुत बढ़िया है।
- इसकी सहज स्ट्रेचिंग से मांसपेशियों में दर्द, तनाव और अकड़न से मुक्ति मिलती है।
- योग आपके सिस्टम को डीटॉक्सिफाई करके महत्वपूर्ण अंगों तक रक्त की आपूर्ति में सुधार लाता है।
- 'प्रणायाम' का वृद्धावस्था में विशेष महत्व है क्योंकि यह शरीर के ऊतकों के ऑक्सीकरण को बढ़ाता है।
- योग के साथ–साथ ध्यान से मन और शरीर के बीच सामंजस्यपूर्ण संतुलन हासिल करने में मदद मिलती है।
- चलने में दिक्कत महसूस करने वाले या हृदय और फेफड़े की बीमारी वाले बुजुर्ग लोगों को प्रशिक्षित योग शिक्षकों के परामर्श से योगासनों में परिवर्तन करने की आवश्यकता होती है।



## आउटडोर गतिविधियां

- आप बागवानी, यात्रा जैसी आउटडोर गतिविधियों में भाग ले सकते हैं।
- बागवानी से आपके मस्तिष्क से मूड–बूस्टिंग रसायन स्रावित होता है, जो आपकी चिंताओं को कम करता है।
- इसके अलावा, इससे आपका कुछ व्यायाम हो जाएगा और खुले में कुछ समय बीतेगा।
- खुले में समय बिताने से सूरज से प्राकृतिक विटामिन डी मिलती है जो ऑस्टीयोपारोसिस से बचाव में कारगर है।



## यात्रा



- अगर आपका स्वास्थ्य अच्छा है, तो सेवानिवृत्ति के बाद आप यात्रा कर सकते हैं।
- ऐसी जगह जाएं, जहां आप हमेशा से जाना चाहते हैं।
- 'वरिष्ठ नागरिक मंच' जैसे कई संगठन वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष यात्रा और भ्रमण के अवसर प्रदान करता है। इन अवसरों का लाभ उठायें।
- स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे वरिष्ठ नागरिक भी यात्रा कर सकते हैं, उदाहरण के लिए जिला पार्क, संग्रहालय, चिड़ियाघर या अपनी पसंद के स्थान पर सड़क यात्रा पर जा सकते हैं।

## खेल

- आपकी रूचि के अनुसार बैडमिंटन, टेनिस, गोल्फ या कोई अन्य आउटडोर खेल अच्छे व्यायाम हैं।
- यह मनोरंजक भी हो सकता है। इससे आपको दूसरे लोगों से मिलने तथा मेलजोल बढ़ाने का अवसर भी मिलता है।



## कला और शिल्प



यदि आप बुनाई, चित्रकारी, लकड़ी का काम आदि जानते हैं, तो आप उस कार्य में अपनी रूचि को फिर से शुरू कर सकते हैं। आप अपने को अधिक प्रासंगिक और उपयोगी अनुभव करेंगे। आप सामान्य घरेलू कार्यों में भी अपने आपको व्यस्त रख सकते हैं।

## स्वस्थ वजन बनाएं रखें

- अधिक वजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। इससे हृदय रोग, उक्त रक्तचाप, मधुमेह, पीठ के दर्द, वैरिकोज वेंस और गठिया होने का खतरा बढ़ जाता है। इससे व्यायाम करना भी कठिन हो जाता है।
- आप बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) का उपयोग करके यह पता लगा सकते है कि आपका वजन आपकी लम्बाई के हिसाब से ठीक है या नहीं। इसकी गणना वजन (किग्रा. में) को लम्बाई (मीटर में) के वर्ग से भाग देकर की जा सकती है। 18.5 और 22.9 के बीच का मान स्वस्थ और सामान्य है। कम मान कुपोषण और अधिक मान अधिक वजन और मोटापे का द्योतक है।
- यदि आपको अन्य कोई रोग नहीं है तो अधिक वजन और मोटापा, आवश्यकता से अधिक भोजन और कम शारीरिक व्यायाम का परिणाम होता है।
- यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको भोजन में शर्करा और वसा कम करनी चाहिए और प्रोटीन तथा फाइबर बढ़ाना चाहिए।
- याद रखें कम वजन भी स्वास्थ्यकर नहीं है।



## धूम्रपान न करें



- धूम्रपान करने वाले अधिक उम्र के व्यस्कों को, हृदय रोग, अस्थमा और ब्राकाइटिस, कैंसर और न्यूमोनिया जैसी बुढ़ापे की आम बीमारियों में ज्यादा दिक्कत होती है।
- धूम्रपान कभी भी छोड़ा जा सकता है। किसी भी उम्र में धूम्रपान छोड़ना अच्छा और लाभदायी होता है।
- धूम्रपान छोड़ने से व्यक्ति दीर्घायु और अधिक स्वस्थ रहता है। आपका श्वसन आसान हो जाएगा, आपका हृदय बेहतर काम करेगा और आपको ऐसी बिमारियाँ होने का खतरा कम होगा। जिनसे आपका चलना–फिरना सीमित हो।
- धूम्रपान छोड़ना कठिन है और इसके लिए दृढ़ निश्चय आवश्यक है। इसके लिए व्यक्तिगत निश्चय, परामर्श और निकोटिन जैसी दवाओं का उपयोग आवश्यक होता है। हृदय रोग से ग्रस्त वृद्ध व्यक्तियों को इस परिवर्तन के दौरान एहतियात बरतनी आवश्यक होती है।
- भारत सरकार के ''**एमसीसेशन**'' कार्यक्रम के अंतर्गत मोबाइल दूरभाष स्वास्थ्य सेवा का उपयोग मददगार हो सकता है। आप '011–22901701' पर मिस्डकाल देकर इसमें अपना पंजीकरण कर सकते हैं।

# 04 व्यक्तिगत स्वच्छता

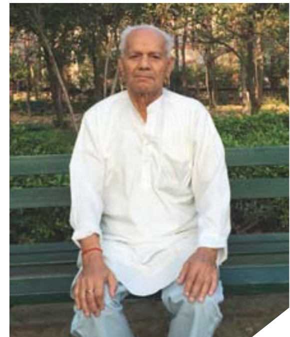


स्वास्थ्य और स्वच्छता एक ही सिक्के के दो पहलू हैं और ये हर उम्र में महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक स्वास्थ्य बनाएं रखने के लिए स्वच्छता बहुत आवश्यक है। वरिष्ठ नागरिकों को स्वस्थ और आत्मनिर्भर रहने के लिए स्वच्छता अपनानी चाहिए, इससे न केवल आप अच्छे दिखेंगे, बल्कि अच्छा महसूस भी करेंगे। बढ़ती उम्र के साथ स्वच्छता का ध्यान रखना कठिन होता जाता है, किंतु, प्रयास करने पर यह संभव है।

## यहां अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता के कुछ उपयोगी सुझाव निम्न प्रकार हैः–



- **हाथ धोनाः** खाना खाने से पहले और बाद में तथा खाना बनाने से पहले हाथ धोने की आदत डालें। निम्नलिखित कामों के बाद भी हाथ धोएंः
  - शौचालय के प्रयोग के बाद
  - कूड़ा या कूड़ेदान छूने के बाद
  - अपने नाक, कान, दांत या बाल छूने के बाद, और
  - खाँसने या छीकने के बाद
- अपने दांत और मसूढों की देखभाल करें।
- **स्नानः** प्रतिदिन स्नान करें। यदि स्नान करने में कठिनाई हो तो, सेफ्टी चेयर का प्रयोग करें। इससे स्नान करना आसान और सुरक्षित होगा।
- प्रतिदिन साफ–सुथरे कपड़े पहनें। फटे कपड़ों की मरम्मत करें या उन्हें बदलें।



## बालों की देखभाल

बालों को नियमित रूप से धोएं। कंघी करके इन्हें साफ–सुथरा रखें।

## त्वचा और नाखून की देखभाल

स्वस्थ त्वचा संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करती है। नाखून छोटे और साफ रखें।



## पैरों की देखभाल

बुढ़ापे में पैरों की समस्याएं आम है।

- अपने पैरों की नियमित जांच करें।
- संक्रमण से बचने के लिए पैरों, विशेषकर अंगूठे और अंगुलियों के बीच, की जगह को साफ और सूखा रखें।
- मधुमेह के रोगियों को विशेष रूप से पैरों में घाव और संक्रमण हो जाता है। उन्हें बहुत ठंडे या बहुत गर्म पानी से नहीं नहाना चाहिए, पैरों को साफ रखना चाहिए और नुकीले सतहों पर नहीं जाना चाहिए।



## हाथों को कैसे साफ करें

- हाथों को पूरी तरह से गीला करें।
- साबुन लगाएं।
- कम से कम 15 सेकेण्ड तक हाथ को अच्छी तरह मलें।
- उंगलियों, अंगूठे और कलाई को रगड़ें।
- साबुन पूरी तरह हटने तक धोएं।
- साफ तौलिए से अच्छी तरह पोछें।

# 05 स्वास्थ्यवर्धक भोजन



वृद्ध लोगों में उनकी युवावस्था की तुलना में कम उर्जा और ताकत होती है। यदि वे अच्छा खाना न खाएं तो वे और कमजोर हो सकते हैं। यदि आप अच्छा खाते हैं तो आप अधिक स्वस्थ महसूस करेंगे, अधिक समय तक सक्रिय रहेंगे और बीमारियों से अपनी रक्षा कर सकते हैं।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि स्वस्थ और संतुलित आहार से कई बीमारियों से बचा जा सकता है। हृदय रोग, उक्त रक्तचाप, मधुमेह, स्ट्रोक, उच्च कॉलेस्ट्रॉल, ऑस्टीयोपोरासिस और दृष्टि दोष जैसी बीमारियां आहार से प्रभावित होती हैं। स्वस्थ रहने के लिए अच्छा और नियमित आहार लेना आवश्यक है। एक समय के भोजन को छोड़ने के बजाय आप उस समय अल्पाहार ले सकते हैं।

आपको नियमित रूप से सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना, शाम का नाश्ता और रात का खाना लेना चाहिए, अर्थात दिन में तीन बार भोजन और शाम को स्नैक्स। भोजन आनन्द का स्त्रोत होना चाहिये न कि चिंता का। भोजन इस विचार से लें कि जो आप खा रहे हैं, उससे आपको ऊर्जा मिल रही है। स्वास्थ्यवर्धक भोजन सही भोजन चुनने से बनता है और इसमें सभी खाद्य पदार्थ समूहों का खाना शामिल होना चाहिए। एक प्रसिद्ध कहावत है, ''आप वही हैं जो आप खाते हैं''।

## खाद्य समूह



उर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ (चावल, अनाज और दाने आदि जैसे कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ)



शरीर–निमार्ण करने वाले खाद्य पदार्थ (दाल, गिरीयाँ, अंडे आदि जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ)



सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ (एंटीऑक्सीडेंट युक्त खाद्य पदार्थ जैसे ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि)



- **दूध और डेयरी उत्पाद:** प्रतिदिन तीन बार दूध या दूध उत्पादों (दही, पनीर, छाछ आदि) का सेवन करें। इन खाद्य पदार्थों में कैल्शियम होता है जो हड्डियों को मजबूत करता है।
- **रिफाइंड अनाजों के बजाए साबुत अनाज खाएं:** साबुत अनाज वसा और कार्बोहाइड्रेट्स के अवशोषण को धीमा करते हैं।
- भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स शरीर को उर्जा प्रदान करते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो खून में ग्लूकोज और वसा की मात्रा को कम करती है और मल त्याग की मात्रा को बढ़ाती है।
- **सभी मुख्य खानों में प्रोटीन अवश्य शामिल करें:** पानी के बाद, प्रोटीन हमारे शरीर का सबसे बड़ा घटक है। गठीले शरीर को बनाए रखने के लिए खाने में प्रोटीन लेना आवश्यक है। सभी मांसाहारी खाने जैसे मांस, मछली, मुर्गा और अंडे में प्रोटीन होता है। शाकाहारियों के लिए दालें, दूध और दूध उत्पाद जैसे पनीर, बीन्स, मसूर और गिरी प्रोटीन के श्रोत हैं।
- **फल :** प्रतिदिन कम से कम एक ताजे फल (केला, सेब, नारंगी) का टुकड़ा जरूर खाएं। वे विटामिन और इलेक्ट्रोलाइट के अच्छे स्रोत हैं। चूंकि इनमें पौटेशियम अधिक होता है, इसलिए किडनी का रोग होने पर फलों के सेवन में सतर्कता बरतें।
- पैक्ड फलों के जूस में प्रायः चीनी मिली होती है और जिससे अवांछित कैलोरी शरीर में आ जाती है।
- मधुमेह के रोगियों को खाने के बीच में फल खाने चाहिए ताकि रक्त शर्करा नियमित स्तर पर रहे। अमरूद, सेब, पपीता आदि जैसे कम चीनी वाले फल खाने चाहिए।





**सब्जियां :** ये फाइबर के मुख्य स्रोत हैं और आपके खाने में विविधता होती है। प्रतिदिन कम से कम तीन बार सब्जियां खाने का लक्ष्य रखें।

फलों और सब्जियों में एंटीऑक्सीडेंट्स होते है जो बढ़ती उम्र की शारीरिक समस्याओं को नियंत्रण में रखने में मददगार होते हैं (एंटीऑक्सीडेंट बिटामिन सी और ई जैसे तत्व हैं जो शरीर से हानिकारक मोलेक्यूल्स आदि हटाने में मददगार होते हैं।

फलों और सब्जियों को खाने या पकाने से पहले चलते हुए पानी में अच्छे से धोना चाहिए।

**रोटियां और अनाजः** प्रत्येक भोजन में रोटी, चावल या चपाती लेने की कोशिश करें। इन्हें तरल पदार्थ के साथ खाने से कब्ज नहीं होता है।

**बिस्कुट और मिठाईः** ये खाद्य पदार्थ स्वादिष्ट होते हैं किंतु इनसे वजन बढ़ सकता है। बेकरी की चीज़ें (केक, पेस्ट्री, बन, रस्क) कम खानी चाहिये क्योंकि इनमें ट्रांसफैट होता है।

**पेयः** प्रतिदिन चाय, कॉफी, फलों का रस, दूध और पानी को मिलाकर कम से कम डेढ़ से दो लीटर तरल पदार्थ लें। किंतु, हृदय और किडनी की बीमारी होने पर डॉक्टर की सलाह के अनुसार तरल पदार्थ का सेवन सीमित करना चाहिए।

**सूखे मेवे और गरीः** प्रतिदिन कुछ बादाम और अखरोट खाने से आपका हृदय और शरीर सुरक्षित रहता है।

लोगों के साथ बैठकर खाने से खाने का मज़ा बढ़ जाता है।

यदि बिना किसी स्पष्ट कारण के आपका वजन कम हो रहा है तो आपको चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



## भोजन के कुछ अच्छे नियम

- संतुलित आहार लें। आहार में जितनी विविधता होगी, संतुलित आहार की संभावना उतनी ही अधिक होगी।
- ऐसा कोई एक खाद्य पदार्थ नहीं है जिसे लेना आपके लिए आवश्यक है। यदि आपको कोई चीज पसंद नहीं तो उसके स्थान पर कुछ और चुन लें जो उतना ही पोषक हो।
- कुछ खाद्य पदार्थ अन्य खाद्य पदार्थो की अपेक्षा में बेहतर होंगे। ऐसे खाद्य पदार्थ न जिनसे मिलने वाला पोषण उनकी कीमत के मुकाबले कम हो।
- थोड़ा–थोड़ा खाएं, किंतु भूख को संतुष्ट अवश्य करें।
- भोजन को धीरे–धीरे और पूरी तरह चबाएं।
- जब भूख न हो तो न खाएं, पेट भरने के बाद बिल्कुल नहीं खाएं।
- भोजन में नमक की मात्रा कम करें।
- भोजन में चीनी की मात्रा कम करें। कम कैलोरी वाली मिठाइयां और फल बेहतर विकल्प है।
- यदि चिकित्सक ने अन्यथा सलाह न दी हो तो पर्याप्त पानी पीएं।



## कुपोषण

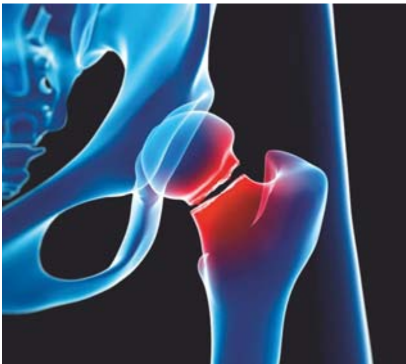
बुजुर्ग व्यक्तियों में प्रायः कुपोषण का निदान नहीं होता है और जिससे अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं जैसे कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता और मांसपेशी की कमजोरी। डिमेन्शीया, डिप्रेशन, मद्यपान, कम सामाजिक संपर्क, आदि जैसे स्वास्थ्य और अन्य कारणों से भी कुपोषण हो सकता है। आहार में छोटे–छोटे बदलाव, जैसे फलों और सब्जियों के अधिक सेवन तथा संतृप्त वसा और नमक की मात्रा कम करने में भी वृद्धावस्था में कुपोषण की समस्या से निजात मिल सकती है।

# 06 स्वस्थ हड्डियां



हड्डियां जीवित ऊतक हैं जो पूरी उम्र नई हड्डियों के बनने और पुरानी हड्डियों के क्षय से चार्ज होती रहती हैं। सचल और स्वावलंबी रहने के लिए हमें अपनी हड्डियों को बीमारियों से बचाकर स्वस्थ्य रखने की आवश्यकता है। हड्डियां 35 वर्ष की उम्र तक मजबूत होती रहती है, फिर उसके बाद पुरानी हड्डियां के क्षय की तुलना में उनके स्थान पर नई हड्डियों का बनना कम हो जाता है। कुछ लोगों में, और महिलाओं में आमतौर पर, हड्डियों की यह क्षति अधिक गंभीर होती है। उनकी हड्डियां कमजोर और भंगूर हो जाती हैं और आसानी से टूट सकती है। इस स्थिति को ऑस्टियोपोरोसिस कहते हैं।

## फ्रैक्चर से बचाव



60 वर्ष से अधिक उम्र की प्रत्येक चार में से एक महिला और प्रत्येक आठ में से एक पुरुष ऑस्टियोपोरोसिस के कारण फ्रैक्चर से पीड़ित है। जिन हड्डियों में फ्रैक्चर का खतरा होता है, वे हैं कुल्हा, रीढ, कलाई और पसलियाँ। महिलाओं में यह खतरा अधिक होता है, क्योंकि रजोनिवृत्ति के दौरान और उसके बाद महिला हार्मोन एस्ट्रोजन में कमी के बाद तेजी से अस्थि क्षय होता है। फ्रैक्चर से दर्द के अलावा, व्यक्ति को स्वावलंबी रूप से रहने में कठिनाई हो सकती है और उसे लंबे समय तक चलने–फिरने में समस्याएं हो सकती हैं। फ्रैक्चर से बचने के लिए कुछ आसान उपाए किए जा सकते हैं।



## कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर आहार

अस्थियों को स्वस्थ रखने के लिए कैल्शियम और विटामिन डी का पर्याप्त सेवन आवश्यक है, विशेष रूप से आपके बढ़ती उम्र में। कैल्शियम और विटामिन डी के समृद्ध स्रोत हैं: दूध और दूध से बने पदार्थ (दही, पनीर, आदि) बीन्स, पालक, गिरी और सूखे मेवे। विटामिन डी और कैल्शियम की एक सुनिश्चित आपूर्ति के लिए, वृद्ध लोग बाजार में उपलब्ध कैल्शियम की गोलियां ले सकते हैं: पुरुषों के लिए 500 मिलीग्राम और महिलाओं के लिए 1000 मिलीग्राम। पर्याप्त धूप सेवन की सलाह दी जाती है क्योंकि यह विटामिन डी का अच्छा स्रोत है।

## स्वस्थ जीवन शैली

- व्यायाम हड्डियों के चारों ओर मांसपेशियों को मजबूत करती है। नियमित रूप से तेज टहलने से आपकी हड्डियाँ स्वस्थ रहती हैं। इससे आपका संतुलन और समन्वय बेहतर होता है और आप गिरने से बच सकते हैं।
- सिगरेट पीने से हड्डियां पतली और कमजोर हो सकती हैं। धूम्रपान बंद करके इस जोखिम को कम किया जा सकता है।
- अल्कोहॉल, चाय और कॉफी एवं कोला पेय का अत्यधिक सेवन भी हड्डियों के लिए हानिकारक है और इनसे बचना अनिवार्य है।
- यदि आपको फ्रैक्चर या पीठ दर्द हुआ है, लंबाई घटी है या झुक कर चलने लगे हैं, तो आपको नाजुक हड्डियों या ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या हो सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस का इलाज हो सकता है। बेहतर है, कि आप अपने डॉक्टर से अपने स्वास्थ्य के संबंध में राय ले ले और उपयुक्त उपचार हेतु सलाह लें।

# 07 गिरना और दुर्घटनाएं



गिरना और दुर्घटनाएं ऐसे ही नहीं होती हैं। अधिकांशतः, दुर्घटनाओ का आधार बना हुआ रहता है और इन्हें रोका जा सकता है। बुढ़ापे में गिरने के विनाशकारी परिणाम होते हैं। इनसे चोट लग सकती है, फ्रैक्चर हो सकता है और सक्रिय, स्वतंत्र जीवन जीने की क्षमता सीमित हो जाती है। हजारों वृद्ध पुरुष और महिलाएं गिरने के कारण हुए फ्रैक्चर से अक्षम हो जाते हैं, प्रायः स्थायी रूप से। यहां तक कि गिरने का डर भी मानसिक तौर पर समान रूप से अक्षम कर देता है।

## बुढ़ापे में गिरने का कारण

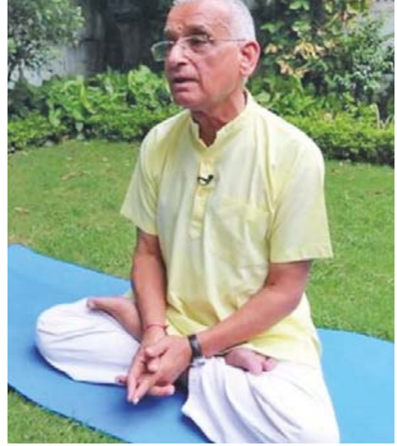


- दृष्टि, श्रवण, मांसपेशियों की शक्ति, समन्वय और सजगता में बदलाव वृद्ध लोगों के गिरने का कारण बनाता है।
- हृदय, मस्तिष्क, हड्डियों और जोड़ों के रोग, थायराइड और मधुमेह संतुलन और चाल को प्रभावित कर सकते हैं। इन बीमारियों के लिए कई दवाओं के सेवन के परिणामस्वरूप चक्कर आना, ब्लैकआउट और गिरने की समस्या हो सकती है।
- गिरने की अधिकांश घटनाएं उचित प्रकाश की कमी, फिसलन भरे फर्श, फर्श पर फैली किताबों और कागजों और आसपास अन्य छोटी–छोटी बाधाओं के कारण बेडरूम और स्नानघर में होती हैं।

**गिरने और दुर्घटना से बचावः** कई एस सरल कदम हैं जो गिरने और दुर्घटनाओं की संभावना को कम कर सकते हैं और हमारे घर और आस–पास को सुरक्षित बना सकते हैं।

- अपनी दृष्टि और श्रवण की नियमित रूप से जांच करवाएं और दोषपूर्ण पाये जाने पर, जहाँ तक संभव हो, इलाज करवाएं।
- कान की गन्दगी की सफाई जैसा एक सरल उपाय आपकी चाल और संतुलन में सुधार ला सकता है। सही चश्मे लगाने से भी इसी प्रकार का लाभ होता है।
- अपने चिकित्सक से उन दवाओं के प्रभावों के बारे में चर्चा करें जो आप ले रहे हैं और जानें कि क्या वे आपके समन्वय या संतुलन को प्रभावित करते हैं। उससे गिरने की संभावनाओं को कम करने के उपाय पूछें।

- शराब संतुलन और रीफ्लेक्सेस को प्रभावित सकता है; इसलिए शराब के सेवन को कम करें, विशेष रूप से ड्राइविंग के पहले ।
- खाने, नींद से जागने, लेटने, या लंबे समय तक आराम करने के बाद उठते समय सावधान रहें। रक्तचाप तेजी से कम हो सकता है और इस कारण चक्कर आने और गिरने की घटना हो सकती है।
- अगर चक्कर आते हैं तो उबड़—खाबड़ या अपरिचित जमीन पर संतुलन बनाए रखने में मदद करने के लिए बेंत, वॉकिंग स्टिक या वॉकर का इस्तेमाल करें।
- सपोर्टिव, रबर के सोल वाले और कम हील वाले जूते पहनें। सीढ़ियों या फिसलन वाली सतह पर चिकने तलवे वाले जूते या चप्पल न पहने।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। नियमित शारीरिक गतिविधि शरीर और मांशपेशी को मजबूत करती है, जिससे जोड़, वेन्डेनस और स्नायुबंधन लचीले रहते हैं और चलने—फिरने में आसानी होती है। हल्की वजन वहन करने वाली गतिविधियाँ (जैसे टहलना) ऑस्टियोपोरोसिस के कारण हड्डियों की क्षति को भी कम कर सकती हैं।



**अपने घर को अधिक से अधिक सुरक्षित बनाने के लिए अपने घर पर एक नज़र डालें।**

कुछ सरल और व्यावहारिक कदम है जो आप उठा सकते हैं, निम्न प्रकार है:—

- सीढ़ियों, गलियारों और बाथरूम में अच्छी रोशनी।
- प्रकाश स्विच, टेलीफोन और रोजमर्रा के उपयोग की वस्तुओं तक आसान पहुंच।
- सीढ़ी और स्नानघर में रेलिंग और ग्रैबबार।
- स्नानघर में उचित रूप से डिज़ाइन किया गया फर्श ताकि पानी इकट्ठा न हो।
- चलने के रास्ते से बिजली के तार और टेलीफोन के तारों दूर रखें।
- फर्नीचर और अन्य वस्तुओं को ऐसे व्यवस्थित रखें कि वे रास्ते में रुकावट न हो।
- बिस्तरों और कुर्सियाँ की ऊँचाई उतनी हो कि उन पर बैठना और उठना आसान हो।
- घर के बाहर की सीढ़ियाँ और वाकवे अच्छी स्थिति में हों।
- नियमित दृष्टि परीक्षण से सुनिश्चित होगा कि आपकी दृष्टि ठीक है ।

## जलना

वृद्ध लोगों का जलना एक आम बात है। ये वृद्धों को अक्षम बना देता है जिससे रिकवरी बेहद धीमी है। कुछ सरल उपायों द्वारा जलने के जोखिम को कम किया जा सकता है ।

- बिस्तर में या निंद आने पर धूम्रपान न करें।
- खाना बनाते समय ढीले—ढाले ज्वलनशील कपड़े न पहनें।
- उपयोग करने से पहले गर्म पानी का तापमान जांचें।

## मोटर वाहन दुर्घटनाएँ

ये दुर्घटनाएं वृद्ध व्यक्तियों की आकस्मिक मृत्यु के सामान्य कारणों में से एक हैं। उम्र संबंधी निम्नलिखित बदलावों से गाड़ी चलाने की क्षमता प्रभावित हो सकती है;

- तेज रौशनी से चौंधियाना।
- अंधेरे से परेशानी।
- समन्वय की कमी।
- धीमी प्रतिक्रिया।

धीमी गति से गाड़ी चलाकर, गाड़ी चलाना कम करके तथा रात में और भारी ट्रैफिक के समय ड्राइविंग न करने से इन कमियों के दुष्परिणामों से बचा जा सकता है।

## सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करते समय सावधानियाँ

- जब बस धीमी हो रही हो या मुड़ रही हो तो सतर्क रहें और किसी चीज का सहारा लें।
- वाहन में प्रवेश करने या उतरते समय फुटपाथ की फिसलन और अन्य खतरों से सावधान रहे।
- पैसे निकालते समय संतुलन ख़राब न हो, इसके लिए अपना किराया पहले से निकाल कर रखें।
- बहुत सारे पैकेज लेकर न चलें और रेलिंग को पकड़ने के लिए एक हाथ को खाली रखें।
- सड़क को धीरे–धीरे और सावधानी से अधिकृत क्रॉसिंग पर ही पार करें।
- विशेष रूप से खराब मौसम में सड़कों को आराम से पार करें।
- रात में हल्के रंग के कपड़े पहनें और टॉर्च लेकर जाएं।



# 08 मुंह के स्वास्थ्य की देखभाल



वृद्ध व्यक्तियों का मौखिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण विषय है। दांत गिरने, कैविटीज और मसूड़ों की बीमारी से चबाने और खाने की क्षमता प्रभावित होती है, जिसके कारण कुपोषण सकता है। अच्छी मौखिक स्वच्छता दंत समस्याओं को रोकने में मदद करता है। अच्छे मौखिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए कुछ सुझाव निम्न प्रकार हैंः–

- दिन में दो बार दांतों को ब्रश करना चाहिए, एक बार सोने से ठीक पहले और एक बार सुबह उठने से तुरंत बाद, कुछ भी खाने या पीने से पहले।
- नरम या मध्यम ब्रश का उपयोग करें। टूथब्रश के कड़े ब्रिसल्स से मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है।
- फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट दंत क्षय को रोकता है।
- टूथ ब्रश से दो मिनट तक सर्कुलर और आगे–पीछे छोटे–छोटे स्ट्रोक्स से मसूड़ों को हानि पहुंचाए बिना, ध्यान से ब्रश करना चाहिये।
- जीभ को भी ब्रश से हल्के से साफ़ करने से प्लैक और खाने के छोटे–छोटे टुकड़ें साफ़ हो जाते हैं, जिससे मुँह में ताजगी महसूस होती है।

## मसूड़ों की बीमारी या पीरियडोंटाइटिस

पेरियोडोंटाइटिस मसूड़ों की सूजन है। इससे मसूड़ों में पीड़ा और सूजन, मुंह में दुर्गंध है और कुछ समय बाद दांत गिर जाते हैं। यह बढ़ती उम्र में दांतों के नुकसान का सबसे आम कारण है। यह आमतौर पर प्लैक के कारण होती है। मसूड़ों की बीमारी को रोकने के लिए हर रोज अपने दांतों को ब्रश करके अच्छी तरह से प्लैक को साफ़ किया जाना चाहिए। इसके अलावा, अपने दांतों और मसूड़ों की सावधानीपूर्वक जाँच करें, आप सूजन या मसूड़ों से रक्तस्राव जैसे इसके शुरुआती संकेत देख सकते हैं। आपको अपने दंत चिकित्सक से नियमित डेंटल चेकअप करवाना चाहिए। दंत चिकित्सक प्लैक का पता लगा सकता है। अधिक गंभीर पीरियोडोंटाइटिस को रोकने के लिए शुरुआती या साधारण गिंगीवाइटिस का पता लगाना और उपचार आवश्यक है।

## शुष्क मुँह

वृद्ध व्यक्तियों में यह एक आम समस्या है। इसमें आपको प्यास लगती है या बार–बार तरल पदार्थ लेने की जरूरत महसूस होती है। शुष्क मुँह आमतौर पर लार ग्रंथियों के ठीक से काम करने में विफल होने के कारण होती है। यह कई दवाओं के साइड इफेक्ट के कारण भी हो सकता है; खासतौर पर जिनका उपयोग न्यूरोलॉजिकल बीमारियों के लिए किया जाता है।

शुष्क मुँह चबाने, निगलने, चखने और बोलने को प्रभावित करता है। इसके कारण होने वाली दांतों में सड़न और मसूड़ों की बीमारी से मुख स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। शुष्क मुँह से बचने के लिए;

- प्रतिदिन सुबह, नमक के पानी से कुल्ला करें;
- अधिक पानी पीए;
- मीठे स्नैक्स, कैफीन युक्त पेय तम्बाकू और शराब से बचें; तथा
- जिस दवा के कारण मुंह शुष्क हो रहा है, उसके बारे में पता करने के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

## डेन्चर (कृत्रिम दांतों) की देखभाल

डेन्चर और मुंह, दोनों के स्वास्थ्य के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें:–

- **डेन्चर को सावधानी से रखे:** गलती से गिरने से बचने के लिए, डेन्चर को हेंडल करते समय नीचे तह तौलिया रखे या पानी से भरे सिंक के ऊपर हेन्डल करें।
- **डेन्चर को प्रतिदिन ब्रश करें और धोएं:** प्राकृतिक दांतों की तरह, भोजन और प्लैक को हटाने के लिए डेन्चर को रोजाना ब्रश करना चाहिए। ब्रश करने से डेन्चर पर स्थायी दाग नहीं होते। नरम ब्रिसल वाले ब्रुश का उपयोग करें, जो विशेष रूप से जो डेन्चर की सफाई के लिए बनाये गये हैं। कड़े ब्रुश का प्रयोग करने से बचें क्योंकि इससे डेन्चर को नुकसान पहुंच सकता है। डेन्चर की सभी सतहों को हल्के से साफ़ करें। ब्रश करने के साथ–साथ प्रत्येक भोजन के बाद डेन्चर को पानी से साफ़ करें।
- **डेन्चर क्लीनर से साफ करें:** डेन्चर की सफाई के लिए हैंड सोप या माइल्ड डिश वाशिंग लिक्विड का इस्तेमाल किया जा सकता है। घरेलू क्लीन्ज़र और कुछ टूथ पेस्ट डेन्चर के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं और इनका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। इसके अलावा, ब्लीच का उपयोग न करें, क्योंकि इससे दांतों के गुलाबी भाग का रंग ख़राब हो सकता है।





- जब डेंचर प्रयोग न कर रहे हों, तो भी उसका उचित ध्यान रखें। डेन्चर नहीं लगाये जाने पर इन्हें नाम रखने की आवश्यकता होती है ताकि ये सूखे नहीं या अपनी आकार को न खाऐं। इसलिए डेन्चर न लगाए जाने पर इन्हें डेन्चर–क्लींजिंग तरल या पानी में रखा जाना चाहिए।
- पूर्ण डेन्चर की तरह ही आंशिक डेन्चर की भी देखभाल की जानी चाहिए। क्योंकि बैक्टीरिया आंशिक डेन्चर के क्लैस्प के नीचे इकट्ठा होते हैं। इसलिए इस क्षेत्र को अच्छी तरह से साफ करना विशेष रूप से जरूरी है।
- मुंह के ऊतकों में समय के साथ होने वाले बदलावों के लिए डेन्चर बदलने या ठीक करवाने की आवश्यकता होती है। घर पर डेन्चर को ठीक करने की कोशिश न करें क्योंकि इससे डेन्चर ख़राब हो सकता है और मुँह के टिश्यूज़ को नुकसान पहुँच सकता है। यदि डेन्चर टूट जाए, क्रैक हो जाए या एक दांत ढीला हो जाए तो अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें।

## डेन्टल इंप्लांट



ये दांतों की तरह दिखने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं और मसूड़ों की सतह के माध्यम से जबड़े की अस्थि पर या उसके भीतर शल्य चिकित्सा द्वारा डाले जाते हैं। दन्त प्रत्यारोपण (इंप्लांट) केवल पर्याप्त अस्थि संरचना वाले रोगियों के लिए उपयोगी होते हैं। चूँकि इसको लगाने के लिए विशेषतज्ञता अपेक्षित होती है इसलिए आपको किसी दंत विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए।

## यदि आपको डेन्चर लगा हुआ है, तो आपको कितनी बार दंत चिकित्सक के पास जाना चाहिये?

छमाही परामर्श उचित होता है। नियमित रूप से दंत चिकित्सक से परामर्श महत्वपूर्ण है ताकि डेन्चर की उपयुक्तता के लिए डेन्चर तथा मुंह की जांच की जा सके; और मुंह के रोग और कैंसर के लक्षणों का पता चल सकें।



# 09 अच्छी नींद



## बुढ़ापे में नींद न आने की बीमारी

जीवन में कुछ चीजें ही इतनी वांछनीय हैं जितनी की पूरी रात की अच्छी नींद। यह आपके मस्तिष्क को नयी ऊर्जा देती है और मनोदशा को ठीक कर नया जोश भर देती है। यदि आपको अच्छी नींद आती है तो, आप कम चिंतित और चिड़चिड़े होगें। कई वृद्ध लोगों के लिए रात का समय सबसे बुरा समय होता है। वृद्ध लोगों में नींद विकार आम हैं। जैसे–जैसे हम बूढ़े होते हैं नींद का पैटर्न बदलता जाता है। नींद कम और इल्की हो जाती है। वृद्ध लोगों को निम्नलिखित परेशानियां हो सकती हैं:

- सोने में परेशानी;
- रात में बार–बार जागना;
- सुबह जल्दी उठना:
- मानसिक और शारीरिक बीमारी की वजह से अच्छी नींद नहीं आना।

- सामान्य नींद चक्र के दो पैटर्न होते हैं: स्वपनिल और हल्की नींद; और गहरी नींद। प्रत्येक व्यक्ति हर रात नींद के इन दो पैटर्न के चार से पांच चक्र से गुजरता है। वृद्ध व्यक्तियों में गहरी नींद में बिताए गये समय की अवधि कम हो जाती है।
- उम्र के साथ, कई लोगों को अनिद्रा की बीमारी हो जाती है। इसमें देर से नींद आना (30 से 45 मिनट से अधिक), रात में बार–बार जागना या जल्दी जागना और दोबारा नींद नहीं आना शामिल है।
- अपवादों को छोड़ दें तो, अनिद्रा समस्या का एक लक्षण है, न कि समस्या। इससे गिरने का संभावना बढ़ जाती है और दिन के समय थकान जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

## रात को अच्छी नींद कैसे लें?

रात को अच्छी नींद से जीवन की गुणवत्ता में बड़ा परिवर्तन आ सकता है। निम्नलिखित कदमों से स्वास्थ्यवर्द्धक नींद या अच्छी नींद आ सकती है:

- सोने का समय सुनिश्चित करें। नियमित रूप से नियत समय पर सोएं और उठें।
- यद्यपि प्रत्येक व्यक्ति की नींद की आवश्यकता भिन्न होती है, तथापि रात को औसतन सात से आठ घंटे की नींद आवश्यक होती है।
- सोने से पहले हल्की चहलकदमी करने से अच्छी नींद आती है।
- रात का खाना, सोने से कम से कम दो घंटा पहले खाएं।
- दिन में कम से कम कुछ देर धूप में जरूर रहें।
- देर शाम को चाय या कॉफी न लें और यदि सोने से पहले आपको कुछ पीना अच्छा लगता है तो एक गिलास गुनगुना दूध पीएं।
- शराब और धूम्रपान से सोने में कठिनाई होती है।
- सोने से पहले टीवी न देखें या कम्प्यूटर या मोबाइल पर काम न करें।
- सोने के कमरे में अंधेरा, हवादार और शांत होना चाहिये।
- बिस्तर के पास एक लैम्प रहना अच्छा होता है।
- अपनी नींद की चिंता न करें।
- सोने के लिये जाते समय किसी गंभीर विषय पर न सोंचे।

# 10 आँखों की रोशनी को ठीक कैसे रखें



जैसे–जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी दृष्टि धीरे–धीरे कमजोर होती जाती है और 60 वर्ष से अधिक आयु के लगभग सभी व्यक्ति को चश्मे की आवश्यकता हो सकती है। ऐसी कुछ बीमारियां भी हैं जो बुढ़ापे में आँखों की रोशनी को प्रभावित करती हैं। आँखों की नियमित जांच, उपयुक्त चश्मे, सर्जरी, दवाइयों और विशेष विशूअल ऐड्स की मदद से अधिकांश लोग अच्छी दृष्टि बनाए रख सकते हैं तथा पूर्ण और स्वतंत्र जीवन जी सकते हैं।

## आँखों की नियमित जांच



- आँखों की नियमित जांच केवल 'चश्मे' के लिए जांच तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें आंखों के स्वास्थ्य की जांच सम्मिलित है। यदि किसी को आंख की कोई बीमारी होती है, तो नियमित जांच के दौरान इसका जल्दी पता लग जा सकता है। इसलिए, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आँखों की नियमित रूप से जांच करवायी जाए।
- प्रत्येक दो वर्ष में कम से कम एक बार दृष्टि परीक्षण किया जाना चाहिए और यदि दृष्टि में कोई बदलाव महसूस होता है तो इसका जल्दी जांच करवानी चाहिए।
- दृष्टि परीक्षण एक विशेष परीक्षण है और यह नेत्र चिकित्सक (आंखों की देखभाल में विशेषज्ञता वाले डॉक्टर) या ऑप्टोमेट्रिस्ट (ऑपथालमिक ऑप्टिशियन) द्वारा किया जाता है।
- यदि आँखों की जांच में कोई असामान्यता का पता चलता है, जिसके लिए आगे उपचार और जांच की आवश्यकता है, तो उसका उपचार बिना देरी के किया जाना चाहिए।

## चश्मा और कमजोर दृष्टि के अन्य सहायक उपकरण

- आर्डर करके बनवाया गया चश्मा ही प्रयोग करना चाहिए जो आपकी जरूरत के लिए सबसे उत्तम है। आजकल पढ़ने के तैयार चश्मे भी उपलब्ध है। भले ही वे आपकी आंखों को नुकसान न करें, किंतु, रेडीमेड चश्मे आंखों में तनाव और सिरदर्द का कारण बन सकते हैं।
- अपने चश्मे को हमेशा साफ रखें।
- कभी भी चश्मे को शीशे की तरफ से नीचे करके न रखें, इससे उस पर खरोंच आ सकती है। खरोंच वाले लेंस से आंख चौंधिया सकती हैं और आपकी दृष्टि की स्पष्टता प्रभावित हो सकती है।
- यदि आपको अपना काम करने में दिक्कत आती है तो आप मैग्नीफायर का उपयोग कर सकते हैं। इससे चीजें बड़ी दिखती हैं जिससे आप अपना काम आसानी से कर सकते हैं।

## पर्याप्त रोशनी

- 60 साल की उम्र में आंखों को 20 साल की उम्र की तुलना में लगभग तीन गुना ज्यादा रोशनी की जरूरत होती है।
- अपने घर में सूर्य की प्राकृतिक रोशनी आने दें।
- यह सुनिश्चित करें कि सीढ़ी और शौचालय सहित आपके घर के सभी हिस्सों में बिजली की पर्याप्त रोशनी है।
- पढ़ने या बारीक काम करते समय सुनिश्चित करें कि आपकी किताब या काम पर पीछे से सीधी रोशनी पड़ रही है। फ्लोरेसेंस लैंप विशेष रूप से अच्छे होते हैं क्योंकि ये बहुत अधिक प्रकाश पैदा करते हैं लेकिन बहुत कम गर्मी।

## बढ़ती उम्र से संबंधित आंखों के सामान्य रोग



बुढ़ापे में आंखों की समस्याएं और बीमारियां आम हैं। उनमें से कुछ के कारण धीरे–धीरे नज़र कमजोर होने लगती है। इनमें मोतियाबिंद, मधुमेह से होने वाली रेटिनोपैथी, ग्लूकोमा और उम्र से संबंधित मैक्युलर डीजेनरेशन बहुत आम हैं। इसके अतिरिक्त; जरादूरदृष्टि, चश्मे के रिफ्रैक्टिव पावर में बदलाव, सूखी आंखें, आंखों में खुजली, आदि भी बुढ़ापे में आम है, जिनसे अंधापन नहीं होता, किन्तु धीरे–धीरे आँखों की रोशनी कम हो जाती है। कई नेत्र रोगों के कोई शुरुआती संकेत या लक्षण नहीं होते हैं, परंतु नियमित आंखों की जांच से आंखों की बीमारियों का प्रारंभिक अवस्था में पता लगाया जा सकता है इससे पहले कि दृष्टि को कोई नुकसान हो। शुरुआती पहचान और उपचार से दृष्टि को बचाने में मदद मिलती है।

# 11 अच्छी श्रवण शक्ति कैसे सुनिश्चित करें



जैसे–जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, श्रवण शक्ति स्वाभाविक रूप से कम होती जाती है। लगभग 60–65 वर्ष की आयु तक इसका पता नहीं चलता है। 60 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 60 प्रतिशत लोगों की, उम्र बढ़ने के कारण, श्रवण शक्ति कम हो जाती है। उम्र के साथ श्रवण शक्ति धीरे–धीरे कम होती है। (प्रसबाइक्युसिस)। ज्यादातर यह कान के आंतरिक भाग में बदलाव के कारण होता है। उम्र से संबंधित श्रवण शक्ति की हानि निम्नलिखित कारणों से होती है:

- पारिवारिक प्रवृत्ति या आनुवंशिकता
- शोर–शराबे भरे माहौल से रहने से
- धूम्रपान
- कुछ बीमारियों, जैसे मधुमेह से
- कुछ दवाएं, जैसे कीमोथेरेपी की दवाएं कान के आंतरिक भाग को नुकसान पहुंचा सकती हैं
- कान में संक्रमण जैसे रोग

## आपकी श्रवण शक्ति का आकलन करने में सहायता के लिए यह एक चेकलिस्ट है–

- क्या आपका परिवार शिकायत करता है कि टीवी/रेडियो की ध्वनि बहुत तेज है?
- क्या आप कभी–कभी चाहते हैं कि लोग स्पष्ट बोलें और बड़बड़ाना बंद करें?
- क्या कभी ऐसा होता है कि आपको कोई बुला रहा हो और आपको पता न चले?
- क्या कभी आपको लोगों की बात समझने में कठिनाई होती है?
- क्या आप लोगों से अपनी बात दोहराने के लिए कहते हैं?

- क्या आपको सामाजिक समारोहों में, पूजा स्थलों में, या शोर–शराबे वाले स्थानों में सुनने में मुश्किल होती है ?
- क्या आपको कभी दरवाजे की घंटी या टेलीफोन सुनने में कठिनाई होती है?

यदि उपरोक्त किसी भी प्रश्न का आपका उत्तर 'हां' में है, तो आपको अपने डॉक्टर से कम सुनाई देने के बारे में परामर्श करने की आवश्यकता है।





आपकी श्रवण शक्ति पूर्ववत नहीं रहने के कई अलग–अलग कारण हो सकते हैं। आपका डॉक्टर आपके कानों की जांच करेगा और आपकी समस्या जानने के लिए आपसे कुछ प्रश्न पूछेगा। उदाहरण के लिए, आपके कान में वैक्स हो सकता है, जिसे हटाया जा सकता है, या कोई संक्रमण जिसका इलाज किया जा सकता है। परंतु अगर कोई स्पष्ट कारण का पता नहीं लगता है, तो आपको कान, नाक और गला (ईएनटी) विशेषज्ञ से परामर्श करने की आवश्यकता होगी। यदि श्रवण शक्ति की हानि केवल आपकी उम्र के कारण है, तो विशेषज्ञ आपको बताएगा कि कोई 'इलाज' नहीं है, और संभवतः आपको श्रवण यंत्रों का उपयोग करने की सलाह देगा। श्रवण यंत्र का उपयोग करें। इससे आपको सुनने में मदद मिलेगी।



# 12 दवाओं का प्रबंधन



ड्रग्स और दवाईयाँ जीवन का एक हिस्सा हैं। बढ़ती उम्र में अक्सर एक से अधिक दवाओं की जरूरत बढ़ जाती है और दवाईयाँ लेने में ज्यादा सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। दवाइयों के प्रबंधन के संबंध में कुछ मार्गदर्शन निम्न प्रकार हैं:–

## खुराक

संस्तुत खुराक से अधिक दवा का सेवन न करें, इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है।

## दवाओं के नाम

- अधिकांश दवाओं के दो नाम होते हैं। ब्रांड नाम या व्यापार नाम, निर्माता द्वारा किसी दवा को दिया गया नाम है, जबकि अनुमोदित नाम या औषधीय नाम इसके संघटक का नाम होता हैं।
- इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि किस ब्रांड की दवा का उपयोग किया जा रहा है, हालांकि, एक ही ब्रांड की दवा का उपयोग करना बेहतर होता है।
- जब भी आप कोई नई दवा खरीदते हैं तो हमेशा उसके अनुमोदित नाम की जांच करें ताकि आप ऐसी कोई दवाई को लेने से बच सकें जिसके संघटक आप पहले से ही ले रहे हैं।

## दुष्प्रभावों को कम करना

- ऐसी कोई दवा नहीं है जो दुष्प्रभाव से मुक्त है। यह जरूरी नहीं है कि दुष्प्रभाव हो ही जाए, किन्तु कुछ सावधानियां दवा के दुष्प्रभाव की संभावना को कम कर सकती हैं।
- यदि आप ऐसे लक्षणों का अनुभव करते हैं जो आपको लगता है कि दवाओं के कारण हो सकते हैं, तो अपने चिकित्सक की सलाह लेना हमेशा बेहतर होता है।

- जब तक अन्यथा सलाह न हो, दवाओं को भोजन के साथ लेने से पेट की परेशानियाँ कम होती हैं। तथापि, यहाँ यह स्पष्ट करना उचित होगा कि पेट की हल्की परेशानियाँ सह लें ताकि यह सुनिश्चित हो पाये कि दवा का प्रभाव हो रहा है।
- खुराक और दवा लेने के तरीके में कुछ बदलाव करके दवाओं के कुछ दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

## दवा को सुरक्षित रखना

- दवाएं कभी साझा न करें।
- दवाइयों को हमेशा बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- दवाओं को जल्दी खराब होने से बचाने के लिए ठण्डी और सूखी जगह पर रखें।

## एक्सपायर होने से पहले उपयोग करें

- खाद्य पदार्थों की तरह, सभी दवाएं सीमित समय तक ही ठीक रहती हैं। इसलिए इन्हें कम मात्रा में ही खरीदना अच्छा है।
- यह सुनिश्चित करें कि दवाओं के 'उपयोग की अवधि या 'समाप्ति' की तारीख के बाद उनका उपयोग न किया जाए।
- आमतौर पर क्रीम और मलहम की ट्यूब के अंत में 'समाप्ति' की तिथि अंकित होती है।



- यदि आपको दवा के कंटेनर पर तारीख नहीं मिल रही है तो, एक नियम के रूप में, एक वर्ष से अधिक समय के बाद गोलियां या कैप्सूल न रखें।
- जब जरूरत न हो तो उन्हें नष्ट करके 'खराब' दवाओं के इस्तेमाल से बच सकते हैं। लंबे समय तक के लिए उन्हें न रखें।

## दवाएं लेना याद रखना

- दवाइयाँ लेना याद रखना कभी–कभी मुश्किल होता है। दवा का वह समय व्यवस्थित करें जो आपको सबसे ज्यादा आसान लगे।
- भोजन का समय अक्सर दवाएं लेने का एक अच्छा समय होता है क्योंकि आपके पास पानी उपलब्ध होता है।



- यदि दवा के लेबल पर यह अनुदेश है कि दवा खाली पेट लेनी है, तो आप भोजन से कम से कम एक घंटा पहले दवा लेने का प्रयास करें।

## ड्रॉप्स, क्रीम और इनहेलर





- आँख, कान और नाक के ड्रॉप्स का उपयोग भी गोलियों और कैप्सूल की तरह सावधानी से किया जाना चाहिए क्योंकि इनके भी दुष्प्रभाव हो सकते हैं।
- आँख की ड्रॉप्स की बोतल को खोल देने के बाद, इसे अधिकतम एक महीने के लिए इस्तेमाल किया जाना चाहिए। अपनी ड्रॉप्स कभी किसी और के साथ साझा न करें।
- बूंदें डालते समय आंख को छूने की कोशिश न करें। ड्रॉपर टिप को किसी भी सतह से छूने से बचें क्योंकि यह दवा को दूषित कर सकता है।
- क्रीम और मलहम भी दवाइयाँ हैं और इन्हें भी सावधानी के साथ इस्तेमाल करना चाहिए। क्रीम या मलहम का उपयोग करने से पहले और बाद में हमेशा अपने हाथों को धोएं।
- इनहेलर साँस लेने में मदद के लिए सीधे फेफड़ों में धुंध के रूप में दवा पहुंचाने का आधुनिक उपाय है। रात के समय पफ़र दबाने और सांस लेने में समन्वय करना अक्सर आसान नहीं होता है। बहुत से लोग दवा की सही मात्रा नहीं ले पाते हैं।
- विकल्प के रूप में, आप इनहेलर के साथ स्पेसर का उपयोग कर सकते हैं जिसे चलाना बहुत आसान है। हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श लें कि आप इनहेलर को सही तरीके से उपयोग कर रहे हैं या नहीं ।



## नुख्से दोहराना

- यदि आप कोई दवा नियमित रूप से ले रहे हैं तो आप डॉक्टर से मिले बिना दोबारा वही दवाई ले सकते हैं।
- फिर भी नियमित रूप से डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है, क्योंकि हो सकता है आपको अब उस दवा की जरूरत न हो या उसकी डोज बदलना आवश्यक हो। यह भी सुनिश्चित करें कि आप अनावश्यक दवाएं नहीं ले रहे हैं।
- यदि आपको लगता है कि आपको किसी दवाई का साइड इफेक्ट हुआ है, तो भले ही यह साइड इफेक्ट मामूली लगे, इसे अपने डॉक्टर को जरूर बताएं।
- कई बार हम छोटी–छोटी बातें डॉक्टर से पूछना भूल जाते हैं, इसलिए परामर्श से पहले आप जो भी पूछना चाहते हैं उन्हें लिखकर ले जाना मददगार होगा।



## क्या करें, क्या न करें का सार

- ✓ खाने के साथ या उसके ठीक बाद दवा लें (जब तक कि अन्यथा सलाह न दी गई हो)।
- ✓ दवा के संघटकों को देखें ताकि एक ही प्रकार की दवा बार–बार न ली जा रही हो।
- ✓ दोबारा दवा खरीदते समय उसी ब्रांड की दवा लें।
- ✓ अनावश्यक दवाओं से बचने के लिए नियमित रूप से चिकित्सक की सलाह लें।
- ✓ यह सुनिश्चित कर लें कि आपने दवाओं के उपयोग के निर्देशों को समझ लिया है।
- ✗ कभी भी दवा के लेवल पर लिखे या डॉक्टर द्वारा सुझाए गए डोज़ से ज्यादा दवा न लें।
- ✗ कभी भी अपनी दवा को किसी दूसरे के साथ साझा न करें।
- ✗ कभी भी ऐसी दवाओं को जमा न करें जिसकी अब आपको आवश्यकता नहीं है।

# 13 अकेले खुश कैसे रहें



बुढ़ापे में अकेले रह जाना एक वास्तविकता है। कई वृद्ध अकेले रहते हैं और उनकी संख्या लगातार बढ़ रही है। ज्यादातर लोगों के लिए अकेले रहने का मतलब है बिना किसी और के साथ अकेले घर पर रहना। कुछ लोगों के जीवनसाथी का निधन उनसे पहले हो जाता है और उनके बच्चे आर्थिक कारणों से बाहर चले जाते हैं। कुछ लोग अकेले रहकर भी खुश रहते हैं, लेकिन कुछ अकेले और अलग–थलग पड़ जाते हैं। बीमार लोगों के मामले में अकेले रहना जोखिम भरा हो सकता है। यदि आप अकेले रहते हैं, और जहाँ रहते हैं वहीं रहना चाहते हैं तो, बढ़ती उम्र में कुछ बदलाव आपके जीवन को आसान और सुरक्षित बना सकते हैं। आपको निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान रखना चाहियेः–

## सुरक्षा और संरक्षा

- आपके घर में दरवाजे और खिड़की पर ताले, मैजिक आई, दरवाजों पर सुरक्षा चेन, गृह अलार्म, सीसीटीवी, और मजबूत लोहे की ग्रिल के रूप में पर्याप्त बुनियादी सुरक्षा होनी चाहिए।
- असत्यापित घरेलू नौकर नहीं रखें, घरेलू नौकर के सामने अपने धन की चर्चा न करें, घरेलू नौकर के साथ अन्य लोगों को नहीं रहने दें और अपरिचित लोगों को अंदर न आने दें।
- दरवाजे पर किसी भी कॉल का जवाब देते समय सावधान रहें। सुरक्षा गैजेट और सेंसर का उपयोग करें।
- स्थानीय पुलिस थाने में अपना पंजीकरण कराएं।
- आपने पास एक टेलीफोन / मोबाइल रखें। यदि आपके पास नहीं है तो, एक खरीद लें।
- हमेशा सेल फोन को अपने साथ रखें।
- पुलिस, डॉक्टर और अग्नि शमन विभाग के आपातकालीन संपर्क नंबर आसान जगहों पर उपलब्ध रखें।

- अपने डॉक्टर और निकट संबंधियों के पते और मोबाइल नम्बर ऐसी जगह पर रखें कि आसानी से दिखें, ताकि लोगों को पता चल सके कि किसी आकस्मिकता की स्थिति में किससे संपर्क करना है।
- किसी आकस्मिक स्थिति में, आपके पड़ोसी ही आपकी मदद करेंगे (और जिन्हें आपकी मदद की जरूरत हो सकती है इसलिए हमेशा उनके संपर्क में रहें) यदि आप नजदीक रहने वाले लोगों से प्रतिदिन फोन पर बात करेंगे या उनके यहां आते–जाते रहेंगे तो वे आपकी अनुपस्थिति को तुरंत भांप जाएंगे। यदि आप कहीं बाहर जाने की योजना बना रहे हैं तो उन्हें बताकर जाएं।

## जब भी बाहर जाएं तो निम्नलिखित दस्तावेज अपनी पॉकेट में रखें

- अपना पहचान–पत्र
- अपने सगे–संबंधियों और मित्रों के संपर्क नम्बर
- अपनी आपातकालीन दवाईयाँ

## घर को सुरक्षित बनाएं

- बुजुर्ग लोगों में गिरना चोट का सामान्य कारण होता है। इसलिए, अपने घर का निरीक्षण करें और इसे जितना संभव हो उतना सुरक्षित बनाएं।
  - ➢ सीढ़ियों, बाथरूम और शौचालय में हैंडरेल लगाएं।
  - ➢ उचित रोशनी सुनिश्चित करें।
  - ➢ सुनिश्चित करें कि घर के बाहर का वातावरण साफ और बाधा रहित हो।
- आपातस्थिति के लिए मूलभूत खाद्य पदार्थों का भंडार रखें। यह इतना हो कि कुछ दिनों तक चल सके।





## लोगों के संपर्क में रहें

- पुराने मित्रों से मिलना–जुलना शुरू करें और नए मित्र बनाएं।
- वरिष्ठ नागरिक फोरम आदि ज्वाइन करें।
- एसे सामाजिक कल्याण कार्य से जुड़े, जो आपको अच्छा लगे।
- यदि संभव हो तो अपने आस–पास के बच्चों और छात्रों को पढ़ाई में मदद करने के बहाने उनसे जुड़ें।



## सोशल मीडिया से जुड़े

- फेसबुक और यू ट्यूब वरिष्ठ नागरिकों द्वारा सर्वाधिक देखे जाने वाली दो साइट हैं। अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों से जुड़ने का यह सबसे अच्छा तरीका है। यह सभी प्रकार की रूचिकर चीजों के बारे में जानने का भी बढ़िया तरीका है। ट्वीटर भी एक लोकप्रिय साइट है जहां आप अपने प्रियजनों से संपर्क में रह सकते हैं।
- अपने शौक को पूरा करें या नए शौक विकसित करें।
- अपनी रूचि के अनुसार धार्मिक बातें जानें।
- कोई वाद्ययंत्र बजाना सीखें।

# 14 चिंताओं और व्यग्रताओं से कैसे निपटें



बुजुर्ग लोगों में चिंता और व्यग्रता आम है। ये बुजुर्गों के दैनिक कार्यकलापों को सीमित करके जीवन की गुणवत्ता तथा नींद को प्रभावित करती हैं। चिंताएं, व्यग्रता और भय किसी अप्रिय घटना से उत्पन्न भावनाएं होती हैं। ये कई घंटों या दिनों तक विचारों और कार्यों को तब तक प्रभावित करती हैं जब तक कि इनको भूल न जाएं। ऐसी भावनाएं किसी अप्रिय सूचना, स्मृति और अपूर्ण आशाओं के कारण भी हो सकती हैं।

## चिंताओं और व्यग्रताओं से पार पाने के कुछ उपाय

- व्यग्रता के कारणों की पहचान कर उसका सामना करें।
- चिंता और व्यग्रता कठोर और अवास्तविक स्वकेंद्रित विचारों के परिणाम होती है। अपनी चिंता के कारण का तर्कसंगत और वस्तुपूरक उत्तर तलाश करें।
- अपनी चिंताओं और भय को स्पष्ट शब्दों में व्यक्त करें।
- अपनी चिंताओं को दो श्रेणियों में बांटे:

  (i) वे जिन्हें, आप प्रभावित कर सकते हैं, और

  (ii) वे जिन्हें, आप प्रभावित नहीं कर सकते।
- उन चिंताओं का समाधन ढूंढें जिन्हें आप प्रभावित कर सकते हैं और अन्य चिंताओं को छोड़ दें।
- यह स्वीकार करें कि आप सभी चीजों पर नियंत्रण नहीं कर सकते हैं।
- सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। नकारात्मक विचारों के स्थान पर सकारात्मक विचार रखें।

## तनावमुक्त रहें

- जब आप चिंतित या व्यग्र हों तो, तनावमुक्त होने के लिए निम्नलिखित उपाय करें
  - ध्यान योग: इससे आपको अपनी सांस पर फोकस करने में मदद मिलती है और आप चिंतामुक्त महसूस करते हैं। जब भी अपको कोई चिंता सताए तो उसे दिमाग से बाहर निकाल दें और चिंता मुक्त रहें।



  - गहरी सांसें लें। सीधा बैठकर धीरे से गहरी सांस लें। इससे आप रिलेक्सड और तनावमुक्त महसूस करेंगे।
  - हल्के शारीरिक व्यायाम करें। व्यायाम से आप बेहतर महसूस करेंगे और अपने आपको स्वस्थ भी रख सकेंगे।
  - अपनी चिंताओं और भय के बारे में अपने नजदीकी मित्रों या रिश्तेदारों से बात करें।
  - आंख बंद करके, आराम से संगीत सुनें।

## किसी प्रोफेशनल की मदद लें

यदि स्वयं के उपायों से बात नहीं बनती तो किसी प्रोफेशनल से परामर्श लें। प्रशिक्षित प्रोफेशनल आपकी चिंता के कारणों की पहचान करने और उसे नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकता है।

- चिंता कम करने के लिए दवाएं उपलब्ध हैं।
- अंततः यदि आप आस्तिक है तो ईश्वर से प्रार्थना करें कि वे आपको शक्ति प्रदान करें कि आपः
  - ➢ उन चीजों को स्वीकार कर सकें जिन्हें आप बदल नहीं सकते,
  - ➢ वैसे बदलाव करने का साहस दें जो आप कर सकते हैं, और
  - ➢ आपको अंतर समझने की बुद्धि दें।






# 15 प्राकृतिक तरीकों से मानव* शरीर से विषहरण (डीटॉक्सिफिकेशन)

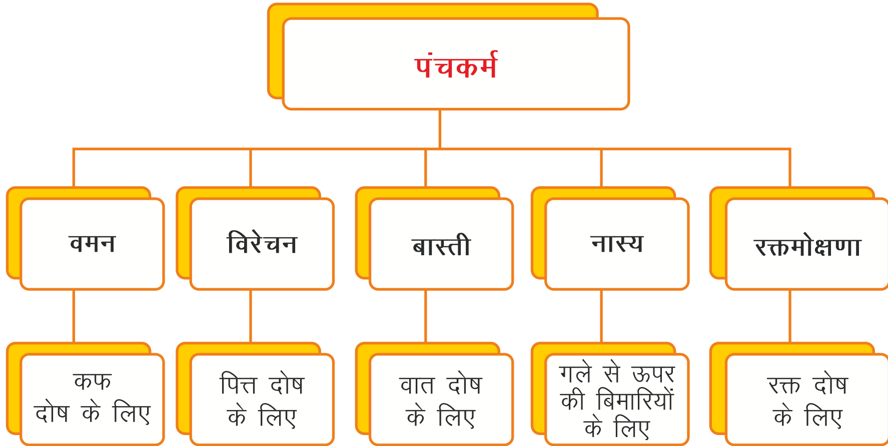
विषहरण विशेष आहार, विशेष उपचारों या प्रेरित वमन, विरेचन, आदि जैसी विशेष रूप से तैयार की गई उपचार प्रक्रियाओं को अपनाकर शरीर से विषाक्त पदार्थों के उन्मूलन की प्रक्रिया है। इन प्रक्रियाओं की गहराई में जाने से पहले, यह समझना होगा कि – शरीर से चयापचय अपशिष्ट उत्पादों के उन्मूलन की शारीरिक (प्राकृतिक) प्रक्रिया है। शरीर से अपशिष्ट उत्पादों को हटाने की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए, आयुर्वेद उपचार में विषहरण के लिए नॉन–इनवेसिव तकनीक का उपयोग किया जाता है।

आयुर्वेद ने लहघन अर्थात शरीर में हल्केपन का अहसास कराने की विध का वर्णन किया गया है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करने हेतु पहला कदम उपवास है। पर्याप्त उपवास शरीर के चयापचय में सुधार लाने और शारीरिक बलों को संतुलित करने में मदद करता है। यदि पूर्ण उपवास संभव नहीं है, तो व्यक्ति की स्थिति के अनुसार एक या दो दिन के लिए केवल गर्म पानी लिया जा सकता है। उसके बाद केवल गर्म सूप, या चावल का पानी और उसके बाद धीरे–धीरे भोजन बढ़ाया जाना चाहिए। स्टीम बाथ, धुप सेकने, आदि द्वारा निकाले गये पसीने भी विषहरण का एक हिस्सा है। अदरक पाउडर, पुनर्नवा आदि जैसी कुछ जड़ी–बूटियाँ और खाद्य पदार्थ भी विषहरण में मदद करते हैं।

कुछ परिस्थितियों में, विषहरण का ऊपर वर्णित सरल उपाय पर्याप्त नहीं होता हैं। उनमें शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए सक्रिय प्रयास की आवश्यकता होती है। उन्हें शोधन प्रक्रिया कहा जाता है। शोधन की पाँच मुख्य विधियाँ हैं, अर्थात:

- **वमन** (चिकित्सीय रूप से प्रेरित वमन),
- **विरेचन** (चिकित्सीय रूप से प्रेरित शुद्धिकरण),
- **बास्ती** (मेडिकेटेड एनीमा),
- **नास्य** (नाक से दवा टपकाना), और
- **रक्तमोक्षणा** (रक्तपात)।

सामूहिक रूप से इन पांच प्रक्रियाओं को आयुर्वेद में **पंचकर्म** के रूप में जाना जाता है ("पंच" का अर्थ है पांच और " कर्म " का अर्थ है प्रक्रिया)। ये विषहरण तकनीक न केवल ऊतकों से संचित विषाक्त पदार्थों को हटाती हैं, बल्कि शरीर को पुनः उर्जावान बनाने में मदद करती हैं और एंटी–एजिंग थेरेपी के रूप में कार्य करती हैं। संचित विषाक्त पदार्थ ऑक्सीडेटिव तनाव का कारण बनते हैं और फ्री रेडिकल्स जिससे कोशकीय क्षति होती है, द्वारा उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज करते हैं।




इन प्रक्रियाओं का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया गया है—

## 1. वमन कर्म (चिकित्सीय रूप से प्रेरित वमन)

वमन कर्म का अर्थ चिकित्सीय विधि से उल्टी कराना या मुख मार्ग से विकार दोष (विषाक्त पदार्थों) को बाहर निकालना है, जो कि शरीर के ऊपरी भाग की जैव—सफाई के लिए बताया जाता है। यह विशेष रूप से शरीर से संदूषित कफ और पित्त दोष को दूर करने के लिए है। इसका सुझाव मुख्य रूप से ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण, ब्रोंकाइटिस अस्थमा, एलर्जिक राइनाइटिस, मोटापा, डिसप्लिडिमिया, अपच, त्वचा विकार आदि जैसी स्थितियों में दिया जाता है। स्वस्थ व्यक्ति में, यह मुख्य रूप से वसंत ऋतु में स्वाभाविक रूप से संदूषित कफ निकालने के लिए बताया गया है।

वमन प्रक्रिया से पहले, 3 दिन तक दीपना और पाचन दवाएं (क्षुधावर्धक और पाचन दवाओं) दी जाती है, जिसके बाद, तेल मालिश और भाप स्नान के साथ, आवश्यकतानुसार, तीन से सात दिन तक, बढ़ती खुराक में स्नेहपन (औषधीय घी खिलाना), जब तक उचित स्नेहन के संकेत और लक्षण प्राप्त न हों, किया जाता है। उचित शारीरिक स्थिति प्राप्त होने के बाद, वमन कराने के लिए व्यक्ति को कुछ हर्बल यौगिक दिए जाते हैं। यह सुबह के समय किया जाता है, जो कफ दोष का समय होता है।

प्रक्रिया के दौरान और बाद में रोगी के मुख्य अंगों की जांच और निगरानी की जाती है। वमन कर्म को चिकित्सक की निगरानी में ही किया जाना चाहिए। वमन कर्म के मूल्यांकन के आधार पर, चिकित्सक 3 से 7 दिन के आहार कार्यक्रम की सलाह देते हैं।

## 2. विरेचन (चिकित्सीय रूप से प्रेरित शुद्धिकरण)

यह उपचार प्राकृतिक रूप से आंत के जीवाणुओं को पुनर्स्थापित करने और आंत में संचित विषाक्त पदार्थों को निकालने का सबसे अच्छा तरीका है। पित्त दोष और रक्त दूष्टि की विकृति विरेचन चिकित्सा के मुख्य संकेत हैं। व्यावहारिक रूप से, विरेचन ऐसी इन्फ्लेमेटरी स्थितियों में दिया जा सकता है, जहां अंतर्जात इन्फ्लेमेटरी मेडिएटर पैथोलॉजिकल हॉलमार्क होते हैं। विरेचन पुरे शरीर के विषाक्त पदार्थों को आंत में लाकर उन्हें बाहर निकालकर शुद्धीकरण में मदद करता है। इसलिए, यह विभिन्न रोगों में उपयोगी है, जिसमें जीआई ट्रैक्ट, लीवर, त्वचा रोग, श्वसन दशाओं, पीसीओएस जैसी तंत्रगत बीमारी, विभिन्न ऑटोइम्यून विकार आदि शामिल हैं।

क्लासिकी विरेचन प्रक्रिया आयुर्वेद चिकित्सक की निगरानी में की जानी चाहिए। व्यक्तियों द्वारा रेचक जड़ी बूटियों या हल्के रेचक आयुर्वेदिक यौगिकों का सेवन स्व–स्वास्थ्य देखभाल के लिए किया जा सकता है। दवा पर निर्भरता से बचने के लिए विशुद्धक दवाइयों का लम्बे समय तक उपयोग नहीं करना चाहिए।

दीपन, पाचन दवाओं द्वारा शरीर की कंडीशनिंग करने के बाद भी विरेचन दिया जाता है और विरेचन दवा देने से पहले सेहन, स्वेदन प्रक्रियाएं भी की जाती हैं।

विरेचन दवा देने के बाद, रोगी की दिन में कई बार जाँच की जाती है। प्रक्रिया से पहले, प्रक्रिया के दौरान और बाद में रोगी के मुख्य अंगों की जाँच की जाती है। बाद में, रोगी को 3–7 दिनों के लिए आहार कार्यक्रम की सलाह दी जाती है ।

## 3. बास्ती (औषधीय एनीमा)

बास्ती उपचार में मलाशय के रास्ते औषधीय घी/तेल, हर्बल काढ़े, दूध, आदि से तैयार ताज़ा औषधीय इमल्शन दिए जाते हैं। स्वस्थ व्यक्तियों में बास्ती आमतौर पर मानसून के मौसम में वात दूषण को रोकने के लिए दिया जाता है। बास्ती सामान्य आंत फ्लोरा को पुनः प्राप्त करने में उपयोगी है, जिसे आजकल माइक्रो–बायोम कहा जाता है। आंत को दूसरा मस्तिष्क भी कहा जाता है। बास्ती स्वास्थ्य पुनः प्राप्त करने में उसी प्रकार सहायक है जैसे जड़ द्वारा अवशोषित पानी पूरे पेड़ तक फैल जाता है।

आयुर्वेद में बास्ती उपचार को बहुत महत्व दिया जाता है विशेषकर मस्कुलोस्केलेटल डिसऑर्डर, न्यूरोलॉजिकल कंडीशन, गैस्ट्रो–इंटेस्टाइनल कंडीशन, जेनिटोयूरिनरी कंडीशन आदि के इलाज के लिए।

किसी व्यक्ति को दी जाने वाली बास्ती की सामग्री और प्रकार उसकी शारीरिक स्थिति, रोग आदि पर निर्भर करता है। वृद्ध रोगियों में पुराने कब्ज, कमजोर मूत्राशय, इर्रिटेबल बोवेल सिंड्रोम, असंयमित मूत्र, प्रोस्टेट का बढ़ना आदि जैसी बीमारियों में मलाशय की मांसपेशी की टोनिंग, मूत्राशय की मांसपेशियों की टोनिंग में बहुत उपयोगी है।

**शिरोबास्ती** (औषधीय तेल/काढ़े को 30–45 मिनट के लिए सिर पर लगाकर रखना), **जनुबस्ती** (औषधीय तेल/काढ़े को घुटनों पर लगाकर रखना), आदि जैसी कई अन्य पूरक प्रक्रियाएं, पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस, ल्यूम्बर स्पॉनडायलोसिस, सर्वाइकल स्पॉनडायलोसिस आदि जैसे रोगों में बहुत उपयोगी होती हैं।

## 4. नास्य कर्म (नासिका के रास्ते औषधि का उपयोग)

आयुर्वेद के अनुसार नाक, सिर का "प्रवेश द्वार" है। आयुर्वेद में विभिन्न बीमारियों– विशेषकर सिर, गर्दन और ऊपरी श्वसन पथ की बिमारियों, के इलाज की दवा देने के लिए नासिका मार्ग का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता था। नास्य का अंतर्निहित सिद्धांत यह है कि असंख्य रास्तों से कपाल में प्रवेश करने से तंत्रिका तंत्र पर दवा का प्रभाव होगा और विकृत दोष का उपचार होगा।

## 5. रक्तमोक्षना (रक्तपात)

इसका उपयोग रक्त धातु (अर्थात खून) में रहने वाले दोषों को कम करने के लिए किया जाता है। जलौकवाचरण (जोंक की सहायता से), श्रृंग, अलाबु (सींगी द्वारा रक्त निकालना), सिरवेध (वेणु–पंक्चर) जैसी विभिन्न तकनीकों द्वारा प्रभावित स्थान से दूषित रक्त को हटा दिया जाता है। रक्तमोक्षना का प्रयोग त्वचा रोग, एक्जिमा, माइग्रेन आदि जैसी कुछ बिमारियों की स्थिति में चिकित्सीय उद्देश्य के लिए ही किया जाता है। यह सामान्यतः स्वस्थ लोगों के लिए अनुशंसित नहीं है।

सभी पंचकर्म प्रक्रियाओं को लेकर कई मतभेद हैं। इसलिए, आयुर्वेद चिकित्सक, चिकित्सीय स्थिति, पहले से मौजूद बीमारी और व्यक्ति का आकलन करने के बाद उपचार का निर्णय लेता है। इसलिए, इन प्रक्रियाओं को आयुर्वेद चिकित्सक की देखरेख में ही किया जाना चाहिए।

## पंचकर्म का मानकीकरण

विश्व स्वास्थ्य संगठन आयुष मंत्रालय की सहायता से पंचकर्म प्रक्रियाओं के लिए बेंचमार्क मानक तैयार कर रहा है। आयुष मंत्रालय ने पंचकर्म प्रक्रियाओं के लिए सुरक्षा दिशानिर्देश प्रकाशित किए हैं।

## विषहरण के लिए अन्य उपाय

### रसायन उपचार

रसायन उपचार शरीर और दिमाग को फिर से उर्जावान बनाने के लिए विशेष श्रेणी की आयुर्वेदिक दवाएं देने की एक प्रक्रिया है। सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए आमतौर पर यह उचित विषहरण के बाद दी जाती हैं। हालांकि, शोधन के बिना भी ये दवाएं दी जा सकती है। आयुर्वेद, जीवन और दीर्घायु का विज्ञान है जिसमें धातुओं (शरीर के विभिन्न तत्वों) के पोषण, प्रतिरक्षा बढ़ाने और शरीर के विषहरण के लिए उपयोग की जाने वाली जड़ी बूटियों का खजाना है। इन दवाओं को रसायन दवा के रूप में




जाना जाता है। रसायन (रस + आयन) पद से धातुओं या शरीर के ऊतकों के गुणात्मक (और मात्रात्मक) विकास के लिए पोषण प्रदान करना या उपयोग करना अभिप्रेत है, जिससे बेहतर शारीरिक स्थिति, प्रतिरक्षा, शक्ति, मानसिक क्षमता और दीर्घायु प्राप्त होता है। शरीर में जमा विभिन्न विषाक्त पदार्थों से मनुष्य जल्दी बूढ़ा हो जाता है। इसलिए, युवा और स्वस्थ रहने के लिए इन विषाक्त पदार्थों को निकालना और इनका प्रबंधन आवश्यक है ।

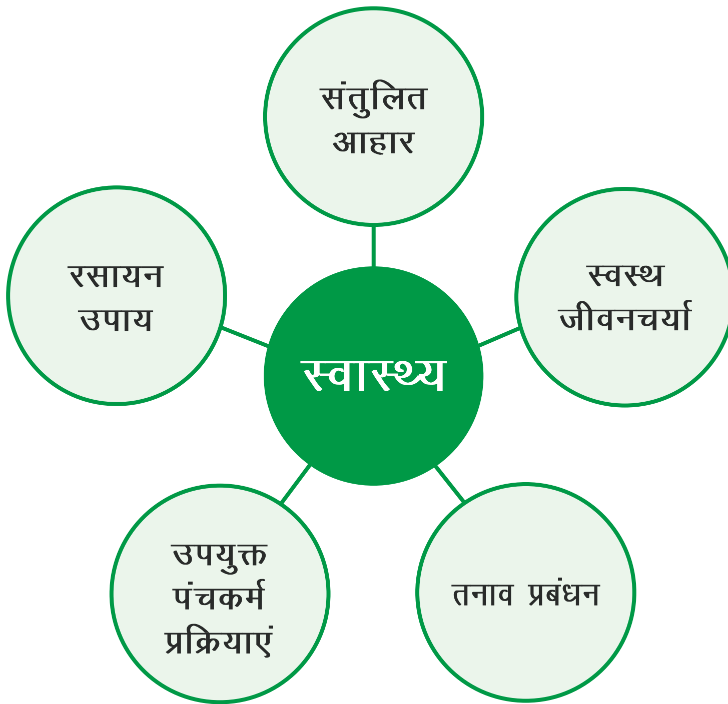
रसायन प्रभाव और शरीर के विषहरण के लिए निम्नलिखित जड़ी बूटियों का उपयोग किया जा सकता है।

| त्रिफला | रसायन, पाचन, सौम्य शोधन |
|---|---|
| अमलाकी | रसायन, पाचन, अपच के लिए अच्छा है |
| अश्वगंधा | रसायन, ताक़त, तनाव से बचने के लिए अच्छा है |
| गुदुची | रासायन, पाचन, प्रतिरक्षा—मोड्यूलेटर |
| शतावरी | रसायन, जोश के लिए अच्छी है |
| ब्राहमी | ज्ञान—संबंधी कार्यों, तनाव के लिए अच्छा है |

**सम्मानजनक उम्र—दराजी के लिए निम्नलिखित सिद्धांतों को अपनाया जा सकता है:**

1. आयुर्वेद में वर्णित **स्वस्थ आहार और उपयुक्त जीवन शैली** अपनाएं
2 कान, नाक, सिर में तेल की मालिश (अर्थात मुख्य रूप से तिल का तेल) और तेल लगाने का एंटी एजिंग प्रभाव होता है। इसलिए, आयुर्वेद चिकित्सक से सलाह लेकर **अभ्यंग, नास्य, कर्णपूर्ण, शिरोधरा, शिरोबास्ती, तर्पण, पद्यभंग** जैसी उचित/उपयुक्त प्रक्रियाएं अपनाई जानी चाहिए।
3 पर्याप्त अच्छी **नींद** और नियमित **व्यायाम** स्वस्थ और निरोगी जीवन का अभिन्न अंग है।
4 आयुर्वेद द्वारा बताए गए **रसायन** का नियमित उपयोग।
5 व्यक्तिगत और सामाजिक कल्याण के लिए सदवृत्त और अचर रसायन अर्थात **अच्छे सामाजिक और व्यवहारिक आचरण** के सिद्धांतों का पालन करें।
6 किसी आयुर्वेद चिकित्सक के परामर्श से रसायन यौगिकों, जैसे ब्रह्म रसायन, च्यवनप्राश अवलेह, अमलाकी रसायन का सेवन किया जा सकता है।
7 ऊपर वर्णित पंचकर्म चिकित्सा और शिरोधारा जैसी कुछ प्रक्रियाएं।

## अच्छे स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए महत्वपूर्ण घटक




** इस अध्याय का निरीक्षण आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा किया गया है।*

# योगदानकर्ताओं का नाम

| ॆक्र.सं. | योगदानकर्ताओं का नाम |
|---|---|
| 1. | **डॉ (प्रो) ए.बी. डे**<br>प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष जराचिकित्सा,<br>एम्स, नई दिल्ली |
| 2. | **डॉ. मनोज नेसरी**<br>सलाहकार (आयुर्वेद),<br>आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली |
| 3. | **डॉ. गौरी एन. सेनगुप्ता**<br>सहायक महानिदेशक (एनपीएचसीई),<br>स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, नई दिल्ली |
| 4. | **डॉ. विजय कृष्ण तिवारी**<br>स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी (एनपीसीबी & VI/एनसीडी),<br>स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, नई दिल्ली |
| 5. | **डॉ. दिव्या कजारिया,**<br>सहायक प्रोफेसर,<br>काया चिकित्सा विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, (एआईआईए),<br>नई दिल्ली |
| 6. | **डॉ. अमरीश देदगे,**<br>अनुसंधान अधिकारी (सीसीआरएएस)<br>आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली |
| 7. | **डॉ. प्रमोद यादव,**<br>सहायक प्रोफेसर,<br>रस शास्त्र विभाग, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, (एआईआईए), नई दिल्ली |
| 8. | **डॉ. प्रशांत डी,**<br>सहायक प्रोफेसर,<br>पंचकर्म विभाग, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, (एआईआईए), नई दिल्ली |




Designed & Printed by CURRENT




राष्ट्रीय बुजुर्ग स्वास्थ्य
देखभाल कार्यक्रम (एनपीएचसीई)

**स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय**
**भारत सरकार**




---

निर्माण भवन, नई दल्ली – 110 108
www.mohfw.gov.in / www.nphce.nhp.gov.in